

2024년 07월 첫째 주 행복한효경 주간식단표

※출처 : (주)사랑과 선행

결재	담당	시설장
		

	조식	중식	석식	죽식	간식	
월요일 (1일) 1810kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 두부계란전 연근조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 연어까스&탈탈S 죽순피망볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 닭갈비 도라지볶음 시금치나물/배추김치	조: 두부죽 중: 버섯죽 석: 닭살죽	오전	두유
					오후	야채스프
화요일 (2일) 1794kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 동그랑땡조림 잔멸치파리볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 호박감자된장국 가지미유링기 궁중떡볶이 비름나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 북엇국 제육볶음 케일쌈&쌈장 고구마순조림/배추김치	조: 들깨죽 중: 감자죽 석: 야채죽	오전	이오
					오후	구름크림빵
수요일 (3일) 1804kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 쇠고기장조림 가지두반장볶음 낙지젓무침/배추김치	혼합잡곡밥 곤드레밥&양념장 아욱된장국 오징어야채볶음 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 물만둣국 야채계란말이 멸치볶음 치커리무침/배추김치	조: 바지락죽 중: 곤드레죽 석: 계란죽	오전	매실차
					오후	제철과일
목요일 (4일) 1820kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 두부양념조림 새송이버섯볶음 고추장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 마늘보쌈 해물김치전 알배기배추쌈/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 콩치조림 메밀면야채무침 청경채나물/배추김치	조: 두부죽 중: 해물죽 석: 청경채죽	오전	요플레
					오후	찐고구마 &요구르트
금요일 (5일) 1830kcal	혼합잡곡밥 콩가루근대국 떡갈비피망조림 호박양파볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 묵은지찜닭 동부묵잔파무침 노각무침/배추김치	혼합잡곡밥 연두부미역국 돈사태무조림 마카로니샐러드 치커리생채/배추김치	조: 야채죽 중: 닭죽 석: 연두부죽	오전	두유
					오후	롤케익빵
토요일 (6일) 1816kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 우민찌표고볶음 단호박조림 오이지무침/배추김치	하이라이스 우동장국 잡채어묵조림 단무지부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 임연수구이 유부겨자채 숙갓나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 순두부죽	오전	엔요
					오후	쁘띠샌드빵
일요일 (7일) 1812kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 당근계란찜 햄숙주볶음 가지나물/배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 대패삼겹마늘볶음 우영채볶음 상추쌈/배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭살매콤찜 고구마조림 비타민생채/배추김치	조: 가지죽 중: 참치죽 석: 고구마죽	오전	요플레
					오후	토마토

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024년 07월 둘째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (8일) 1798kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 너비아니구이 감자조림 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 오이냉국 목살찜스테이크 느타리버섯볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 제육볶음 새싹연두부 시금치나물/배추김치	조: 조갯살죽 중: 버섯죽 석: 호박죽	오전 두유 오후 단호박찜 &미숫가루
화요일 (9일) 1832kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 닭안심장조림 돈민찌가지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈국 새우완자전 새송이볶음 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 고등어구이 단호박조림 취나물무침/배추김치	조: 닭살죽 중: 버섯죽 석: 단호박죽	오전 이오 오후 딸기크림빵
수요일 (10일) 1819kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 두부굴소스조림 우영채볶음 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 우렁청국장찌개 동태살튀김&탈탈S 맛살볶음 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 우무콩가루냉국 돈채죽순볶음 고구마순조림 치커리무침/배추김치	조: 두부죽 중: 동태살죽 석: 야채죽	오전 사과쥬스 오후 핫케이크
목요일 (11일) 1826kcal	혼합잡곡밥 북어채미역국 브로컬리게란찜 느타리버섯볶음 깻순나물/배추김치	열무물국수 도토리묵야채무침 근대무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭간장조림 고구마조림 비름나물무침/배추김치	조: 계란죽 중: 야채죽 석: 닭살죽	오전 요플레 오후 수박화채
금요일 (12일) 1822kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 메추리알곤약조림 고사리볶음 돌자반/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육김치볶음 불어묵조림 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살부추국 치킨까스&머스타드D 표고버섯장조림 노각무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 순두부죽 석: 표고버섯죽	오전 두유 오후 단팥빵
토요일 (13일) 1820kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 두부구이 참치야채볶음 고추장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 코다리조림 꽃맛살콘샐러드 오이생채/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 조기찜 고구마샐러드 도라지무침/배추김치	조: 참치죽 중: 맛살죽 석: 콩가루죽	오전 엔요 오후 제철과일
일요일 (14일) 1828kcal	혼합잡곡밥 호박잎된장국 돈육장조림 연두부&양념장 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 삼치미소구이 감자채당근볶음 부추무침/배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 오리훈제불고기 실곤약야채무침 상추쌈/배추김치	조: 연두부죽 중: 조갯살죽 석: 감자죽	오전 요플레 오후 모나카 &요구르트

"토마토 효능"



토마토는 과일과 채소의 두 가지 특성을 갖추고 있으며 비타민과 무기질 공급원으로 아주 우수한 식품이다. 토마토가 건강식품으로 주목받는 가장 큰 이유는 '라이코펜' 때문이다. 토마토의 붉은색을 만드는 라이코펜은 노화의 원인이 되는 활성산소를 배출시켜 세포의 젊음을 유지시킨다. 따라서 토마토는 파란 것보다 빨간 것이 건강에 더 유익하므로 완전히 빨갭게 익혀 먹는 것이 좋다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 07월 셋째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
초복 월요일 (15일) 1801kcal	혼합잡곡밥 콩가루열무국 날치알스크램블 연근조림 오징어젓갈/배추김치	녹두영양삼계탕 고추장떡 오이고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 가자미구이 마파가지 숙주나물/배추김치	조: 계란죽 중: 닭죽 석: 가자미죽	오 전	두유
					오 후	찐고구마 &요구르트
화요일 (16일) 1806kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 동그랑땡전 어묵볶음 간장고추지/배추김치	혼합잡곡밥 교자만두국 동태조림 호박새우살볶음 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 오삼불고기 도라지무생채 파리양념찜/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 새우죽 석: 콩가루죽	오 전	이오
					오 후	야채스프 &모닝빵
제헌절 수요일 (17일) 1812kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈육장조림 시금치나물 김구이/배추김치	콩나물밥&양념장 조갯살부추국 파닭너겟 마늘종무침 배추김치	혼합잡곡밥 전새우무국 우불고기 단호박조림 오이무침/배추김치	조: 야채죽 중: 부추죽 석: 단호박죽	오 전	아침햇살
					오 후	보름달빵
목요일 (18일) 1814kcal	혼합잡곡밥 한식된장찌개 완두콩계란찜 가지볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 가지냉국 돈육불고기 해물부추전 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 두부표고탕수 우영채조림 노각생채/배추김치	조: 계란죽 중: 가지죽 석: 오징어죽	오 전	요플레
					오 후	제철과일
금요일 (19일) 1818kcal	혼합잡곡밥 순두부국 메추리알장조림 엄지새송이볶음 오복지무침/배추김치	혼합잡곡밥 파개장&당면 돈육두루치기 도토리묵무침 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 삼치조림 애호박볶음 깻순무침/배추김치	조: 순두부죽 중: 쇠고기죽 석: 호박죽	오 전	두유
					오 후	투투호떡빵
토요일 (20일) 1817kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭살간장조림 단호박팔찜 해초무침/배추김치	혼합잡곡밥 숙음배추된장국 자반고등어구이 유부숙주볶음 상추겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 북어채미역국 베이컨계란말이 양송이피망볶음 치커리무침/배추김치	조: 단호박죽 중: 유부죽 석: 양송이죽	오 전	엔요
					오 후	찐감자 &요구르트
일요일 (21일) 1820kcal	혼합잡곡밥 참치김치국 우민찌두부구이 사각어묵볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 매콤감자국 닭안심조림 도라지볶음 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살국 돈육두루치기 브로컬리&초장 고구마순나물/배추김치	조: 참치죽 중: 닭죽 석: 브로컬리죽	오 전	요플레
					오 후	수박화채

초복 [初伏]

삼복의 첫째 복으로 여름의 시초를 말한다.



삼복(三伏) - 초복(初伏)

복날은 장차 일어나고자 하는 음기가 양기에 눌려 얹드려 있는 날이라는 뜻이다. 복(伏)자는 사람이 개처럼 엷드려 있는 형상으로, 가을철 금(金)의 기운이 대지로 내려오다가 아직 여름철의 더운 기운이 강렬하기 때문에 일어서지 못하고 엷드려 복종한다는 의미로, 여름의 더운 기운이 가을의 서늘한 기운을 제압하여 굴복시켰다는 뜻이다.

초복은 삼복의 첫째 복으로 여름의 시초를 말한다. 이 시기는 소서(小暑)와 대서(大暑) 사이가 되므로 더위가 본격적으로 오는 시기이다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 07월 넷째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (22일) 1809kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 완두콩계란찜 고구마조림 무장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우무냉국 닭볶음탕 부들어묵조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 생선가스&탈탈S 단호박샐러드 가지볶음/배추김치	조: 계란죽 중: 닭살죽 석: 단호박죽	오전 두유
				오후	제철과일
화요일 (23일) 1814kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 마파두부 느타리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 닭봉간장조림 감자양념조림 치커리무침/배추김치	혼합잡곡밥 수제비맑은국 갈치구이 청포묵무침 오이무침/배추김치	조: 두부죽 중: 닭살죽 석: 야채죽	오전 이오
				오후	달나라빵
수요일 (24일) 1818kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 쇠고기오이볶음 연두부찜 청경채나물/배추김치	비빔밥&계란후라이 조갯살아욱국 감자맛탕 배추김치	혼합잡곡밥 들깨얼갈이국 닭봉간장조림 도라지양념구이 근대나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 조갯살죽 석: 들깨죽	오전 미숫가루
				오후	슈크림빵
중복 목요일 (25일) 1816kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부버섯조림 호박양파볶음 참나물무침/배추김치	초계국수 떡갈비피망조림 맛살콘샐러드 열무김치	혼합잡곡밥 열무된장국 공치조림 햄야채볶음 치커리무침/배추김치	조: 참치죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오전 요플레
				오후	청포도푸딩
금요일 (26일) 1820kcal	혼합잡곡밥 북엇국 고기경단구이 건홍합조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 고등어구이 우민찌표고볶음 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 오리훈제카레볶음 쌈무&쌈장 도라지생채/배추김치	조: 북어채죽 중: 표고죽 석: 야채죽	오전 두유
				오후	카스테라
토요일 (27일) 1817kcal	혼합잡곡밥 숙음배추된장국 치즈계란찜 가지양파볶음 실파무침/배추김치	짜장면 우동장국 꿔바로우탕수육 황도양상추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈육김치볶음 실곤약겨자채 오이무침/배추김치	조: 계란죽 중: 감자죽 석: 순두부죽	오전 엔요
				오후	찐고구마 &매실차
일요일 (28일) 1819kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 두부새싹무침 호박볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 당면찜닭 속초식명태초무침 청경채무침/배추김치	혼합잡곡밥 아귀맑은탕 새우동그랑땡전 느타리당근볶음 노각무침/배추김치	조: 두부죽 중: 버섯죽 석: 생선살죽	오전 요플레
				오후	제철과일

절기대서한해중가장더운날!

대서(大暑)



大暑



24절기 중 열두 번째에 해당하는 절기로 소서(小暑)와 입추(立秋) 사이에 든다. 대서는 음력으로 6월에, 양력으로는 7월 23일 무렵이며, 태양의 황경이 대략 120도 지점을 통과할 때이다. 우리나라에서 이 시기는 대개 중복(中伏) 때로, 장마가 끝나고 더위가 가장 심하기에 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 07월 다섯째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (29일) 1806kcal	혼합잡곡밥 조갯살무채국 야채계란찜 알감자조림 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 돈육불고기 표고파리볶음 열무나물/배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 마파두부 도라지볶음 깻순나물/배추김치	조: 조갯살죽 중: 표고죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	스낵 &요구르트
화요일 (30일) 1818kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 너비아니구이 도라지볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 고등어김치찜 올방개묵김가루무침 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 간장닭갈비 메밀면무침 숙갓나물/배추김치	조: 야채죽 중: 들깨죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	단팥빵 &요구르트
수요일 (31일) 1820kcal	혼합잡곡밥 우렁살된장국 날치알계란찜 가지양파볶음 근대나물/배추김치	콩국수 갈비만두찜 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치국 돈사태조림 느타리볶음 부추생채/배추김치	조: 가지죽 중: 콩가루죽 석: 참치죽	오 전	아침햇살
					오 후	편고구마 &매실차
8월 목요일 (1일) 1823kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 들기름두부구이 호박새우젓볶음 고들빼기무침/배추김치	혼합잡곡밥 해물짬뽕국 닭살양념구이 새송이버섯볶음 참나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 연두부계란국 돈까스&소스 잔멸치견과볶음 비름나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 닭죽 석: 연두부죽	오 전	요플레
					오 후	토마토
금요일 (2일) 1817kcal	혼합잡곡밥 들깨배춧국 브로컬리계란찜 호박볶음 깻잎지무침/배추김치	혼합잡곡밥 우무묵냉국 제육볶음 맛살감자조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 가자미구이 열무무침 가지샐러드/배추김치	조: 브로컬리죽 중: 감자죽 석: 생선살죽	오 전	두유
					오 후	보름달빵
토요일 (3일) 1820kcal	혼합잡곡밥 건새우버섯국 함박스테이크구이 오이무침 우영조림/배추김치	강된장비빔밥 아욱된장국 고구마맛탕 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 오징어당면볶음 베이컨숙주볶음 양배추쌈/배추김치	조: 버섯죽 중: 고구마죽 석: 참치죽	오 전	엔요
					오 후	콩가루 모닝빵
일요일 (4일) 1816kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 고구마순볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 임연수구이 양송이표고볶음 숙갓무침/배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 닭볶음탕 흑임자연근샐러드 실파무침/배추김치	조: 감자죽 중: 양송이죽 석: 닭살죽	오 전	요플레
					오 후	수박



여름철 식중독 예방법

1. 자주손씻기 : 요리 전, 식사 전 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼하게 손세척.
2. 생선과 조개는 반드시 익힌 후 섭취 : 깨끗한 물에 여러 번 세척한 다음 반드시 끓는 물에 1분이상 가열 후 섭취.
3. 칼과 도마를 구분하여 사용 : 어패류는 전용 칼과 도마를 사용하고, 사용 후 반드시 소독.
4. 음식은 냉장고에 보관 : 실온에서 식중독균이 급속히 증식하므로, 요리한 후에는 최대한 빨리 음식을 섭취하는 것이 중요.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.